

Õietolm ja suir – tervisele toeks

Mesindustoodete hulka kuulub lisaks meele veel terve hulk saadusi, mis inimese tervisega seonduvalt huvi pakuvad.

Alljärgneval teadmiserännakul olid mulle abiks Palu mesilastalu mesinikud Aivi ja Lembit Kaasik ning Evald Übi raamat “Meeapteek”.

Õietolm

Õietolmul on uskumatult palju hämmastavaid ja haruldasi omadusi. Inimese tervise seisukohalt profülaktilisi, ravivaid ja toniseerivaid.

Lihtsalt selgitades on õietolm õie keskel asuvatelt tolmukatelt pärinev väga peen pulber. Mõnel aastal on seda nii palju, et metsade kohal hõljuvad kollakad pilved ning tiikidel vesi kolletab. Siiski võib õietolmu värv varieeruda valgest mustani. Mesilased tolmud ei sorteeri ja n-õ segukauba värvus on ikkagi kas kollane või kollakaspruun.

Korraga toob töomesilane tarru ligi 20 mg õietolmu. Päevas teeb ta keskmiselt 10 väljalendu. Üks mesilaspere varub aktiivsel haudeperioodil päevas umbes 1 kg ja hooajal 50 kg õietolmu.

Õietolmu saab mesinik kätte tarulennuavale seatud spetsiaalse püüdi abil.

Värskelt kogutud õietolm sisaldab 20–35% vett, 7–36% valke, 20–39% suhkruid (fruktoosi rohkem kui glükoosi), 1–20% rasvaineid ja 1–5% tühka. Üldse on õietolmus leitud 28 keemilist elementi, sealhulgas magneesiumi, naatriumi, niklit, titaani, kroomi, rauda, joodi jne.

C-vitamiini leidub kõikide taimede õietolmus. Kuna aga kogutud õietolm

koosneb paljude taimede tolmudest, siis on selles ka kõikide gruppide vitamiine, sealhulgas niisuguseid, mida muus toidus ei ole.

Kõige väärtuslikum on õietolm valkude poolest. Need sisaldavad kõiki aminohappeid, sealhulgas asendamatu, mida on vaja rakkude uuendamiseks ja ülesehituseks. Loomne organism ei suuda neid sünteesida. Vajalikke aminohappeid saab ka taimsest toidust.

Asendamatu aminohappeid on õietolmus viis-kuus korda rohkem kui loomalihas või piimas. Näiteks 15 g õietolmu sisaldab 1,1 mg leutsiini, mis on inimesele vajalik päevane kogus. Õietolmu küllastamata rasvhapped erinevad loomsetest küllastatud rasvhapetest selle poolest, et need ei põhjusta veresoonte lupjumist.

Õietolmu mõju on uuritud loomkatsete abil. Näiteks hakkasid kanad munema üle 20% rohkem, kui neile anti iga päev väike kogus õietolmu. Ühe rottidega tehtud katse puhul, kui toitu lisati kolme asendamatu aminohapet – valiini, leutsiini ja isoleutsiini –, pikenes nende eluiga 12%. Sama juhtuks kindlasti ka inimestega, kui nad terve elu jooksul õietolmu pidevalt tarbiksid. Tagantjärele söömisest kasu pole.

Umbes 50 õietolmus sisalduvat bioaktiivset ainet mõjuvad soodsalt paljude haiguste korral.

TASUB TEADA

Õietolmu ja suira võrdlus

| | Õietolm | Suir |
|---------------|---------|--------|
| Suhkrud | 18% | 34% |
| Rasvad | 3,33% | 1,58% |
| Valgud | 24,06% | 21,74% |
| Mineraalained | 2,55% | 2,43% |
| Piimhape | 0,55% | 3,06% |



Õietolmu ja puhast suira pakitakse tavaliselt kilekotikesse.

IVO PILVE



Ühtlasi aitab õietolm taastada maksa funktsioone, on efektiivne aneemiavastane vahend, aktiveerib kõhunäärme insuliini tootmist, vähendab vere hüübivust, tugevdab kapillaare, alandab vere kolesteroolitaset, on skleroosivastase toimega, soodustab sapi- ja uriinieritust, mõjub vähi-vastaselt, ei lase tõvestavatel mikroorganismidel soolestikus paljuneda, stimuleerib immuunsüsteemi, on üldtugevdava toimega, parandab isu, tõstab füüsilist töövõimet, tugevdab seksuaalfunktsiooni, vähendab eesnäärme suurenemise ohtu.

Kui palju tarbida

Õietolmu on soovitatav tarvitada 2–8 grammi (1–3 teelusikatäit) päevas. Seda võetakse hommikul ja päeval, mitte õhtul, sest õietolmu ergutav toime ei lase uinuda.

Et soodustada seedemahlade läbiimbumist tolmuttera küllalt tugevast

Koer-kibuvits leevendab liigesvalu

Kui teid vaevab liigesvalu, proovige koer-kibuvitsa pulbrit. Vastavalt hiljutisele uuringule, vähendab kibuvitsapulber liigesvalu palju paremini kui glükosamiin.

Taani teadlaste poolt läbiviidud uuringud näitavad, et kibuvitsapulbris leiduvad galaktolipiidid mõjuvad põletikuvastaselt ja vähendavad liigesevalu. Liigesjäikus väheneb, liikuvus paraneb, tänu sellele paraneb inimese toimetulemine igapäevaste toimetustega. Ja üha rohkem reumatoloogide ja perearste kogu maailmas on huvitatud koer-kibuvitsa valuvaigistavast toimest. See toime avaldub vaid eritöötlemise tulemusena, sest koer-kibuvitsas sisalduvad galaktolipiidid on tundlikud temperatuurile. Sellist pulbrit saab meie apteekidest osta Litozini nime all.

